

# 12月

# 保健だより

平成30年12月11日（火） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 10

今年も最後の月となり、だんだんと寒さも厳しくなってきました。これからは、インフルエンザが流行する季節です。今のところ石南中でインフルエンザにかかった人はいませんが、区内ではインフルエンザにかかった人も出ています。予防の基本は、手洗いです。体調管理を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 手洗い指導を行いました！



11月の専門委員会で、保健委員会では手洗い指導を行いました。学校薬剤師の小松先生に来ていただき、正しい手の洗い方を教えていただきました。その中で、手洗いチェッカーを使って自分の手洗いがどのくらい出来ているのかもチェックしました。手洗いチェッカー専用のローションを塗ってから、石けんで手を洗います。汚れがあるところは、白く光るようになっていきます。チェックをしてみると、思っていた以上に汚れが……。みんな驚いた表情をしていました。また、何度も手洗いをしては手洗いチェッカーで確認している生徒もみられました。



学校薬剤師さんから、正しい手の洗い方や手指消毒の仕方のプリントもいただきました。裏面にのせてありますので、ぜひ読んでください。寒くなるこれからの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行ってきます。正しい手洗いをマスターして、感染症を予防していきましょう。



## しっかり<sup>よ</sup> 予<sup>ぼう</sup>防でカゼをノックアウト！



えいよう  
しっかり栄養



てあら  
しっかり手洗い、うがい



すいみん  
しっかり睡眠



あせ  
しっかり汗のしまつ



# 1年生の歯みがき授業



歯みがき授業が11月30日（金）に1年生を対象に行われました。学校歯科医 富村先生と保健所から4名の歯科衛生士さんが来校し、歯と口の健康についての講義、歯垢染色テストを行い、歯のみがき方を指導してくださいました。保護者の皆様には、事前準備のご協力いただきありがとうございました。

どのクラスも話をきちんと聞き、歯みがき授業に取り組んでいました。歯垢染色テストは、小学校の時にやったことのある子供たちもいました。歯垢を染め出すための錠剤を口に含むと、苦い！まずい！中には、おいしいと言っている子も・・・？様々な意見が飛び交っていましたが、みんなきちんと歯垢の染め出しができていました。ピンク色に染まった歯垢をみて、びっくりしている子も多くいました。

授業の様子と、1年生の感想を紹介します。

自分ではしっかり歯みがきをしていたつもりだったが、全然できていなかった。これからは、ゆっくり時間をかけて歯みがきをしていきたい。

今までどこに歯垢があるのか、あまりやすいのかしらなかった。意識するとこんなに歯がきれいになるのかとおどろいた！



歯みがきをすることによって、むし歯予防だけでなく、歯肉炎や歯周病予防になるということを知ることができた。

歯はこれから一生使っていくので、清潔にみがいて、大事に使っていきたい。

歯みがきの持ち方や動かし方を変えただけですごくきれいになった。毎日きれいにできるようにしたい。

短時間だったが、とてもきれいに汚れが落とせてびっくりした。日々の意識が大切だと思うので、続けていきたい。

歯みがきをした後、舌で触ったらさらさらで。きれいになっていくことが実感できた。

歯と歯の間や歯茎の境目に汚れが残っていることがわかった。丁寧にみがくだけでなく、歯ブラシの使い方にも工夫が必要なのことがわかった。



歯みがきは、強くこするのではなく、優しくこする感じでみがくことを知った。いつも強くこすってしまっていたので、優しくみがき、むし歯のないきれいな歯を保ちたい。

歯は一生使う大切なものです。むし歯になると自然に治ることはありません。今回の授業を通して、ほとんどの子供たちが、自分の歯みがきを見直し、丁寧に歯を磨こうと思ったようです。

歯のみがきかたのポイントは、①歯ブラシの持ち方はえんぴつ持ち ②歯と歯茎の境目に当てる ③歯ブラシは横に細かく動かすことだそうです。今回の歯みがき授業は1年生が対象でしたが、2・3年生も自分の歯はどうだろう？どんな歯みがきをしているかな？と見直す機会にしてみてください。